

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
г. Горняк Локтевского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МБОУ "СОШ №4"
Протокол №10
от 25.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №4»
А.В.Сидякина
Приказ № 58/1
от 25.08.2024г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
секции «Здоровячок»
1 класс
на 2024 - 2025 учебный год**

Программу разработали:
Акимова Г.Н.,
Медведева Н.М.

г. Горняк,
2024 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, учебного плана на 2024-2025 учебный год, с учетом целей и задач МБОУ "СОШ №4". Данная программа модифицирована на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. –М.: Просвещение, 2010г.

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю)

Цель программы: содействовать всестороннему развитию личности; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.

Формы: беседы, рассказы, мини лекции, презентации, товарищеские встречи, спартакиада, поход, экскурсия, праздники, викторины, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

Методы:

Словесные: объяснение, рассказ, беседа - формы, направленные на получение основной информации в процессе рассуждений и доказательств;

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, видеометод - формы усвоения учебного материала, связанные с применяемыми наглядными пособиями и техническими средствами;

Практические: комментированные упражнения, практические упражнения – формы овладения материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий, соревнований, практических работ.

Технологии:

стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

защитно - профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

компенсаторно-нейтрализующие - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;

информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Виды деятельности: фронтальный, групповой, посменный, игровой, индивидуальный, поточный.

Форма предоставления результата: участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Структура курса.

№ п/п	Наименование раздела	К-во часов
1.	Элементарные знания о ЗОЖ.	4
2.	Игры на развитие психических процессов	6
3.	Спортивные подвижные игры	18
4.	Народные игры	5
5.	Итого:	33

Календарно-тематическое планирование.

№п \п	Тема занятия	К-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементарные знания о ЗОЖ.	1	
1.	Путешествие в страну Здоровья. Челночный бег 3х10 м (норм ГТО)	1	https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html
2	Игры на развитие психических процессов	6	
2	«Красота осенней природы» - экскурсия в осенний двор. Игры на свежем воздухе. Бег на 30 м (норм ГТО)	1	https://multiurok.ru/blog/normativy-gto-dlia-nachal-nykh-klassov.html
3	Смешанное передвижение (норм ГТО). Подвижные игры на внимание «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Третий лишний».	1	https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vnieurochnoi-dieiatiel-nos-61.html
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норм ГТО). Подвижные игры на внимание «Заметь всё», «Запомни порядок», «Запрещенное движение».	1	https://ypok.pф/library/ot_znachka_gto_k_olimpijskoj_medali_080715.html
5	Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения».	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2013/03/11/igry-psikhogimnastika-variant-i
6.	Метание теннисного мяча в цель (норм ГТО). Игры на развитие воображения. «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?».	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temumetanie-malogo-myachav-tsel-s-3-4
7.	Игры на развитие мышления и	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-

	речи. «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».		shkola/materialy-dlya-roditelei/2022/01/16/igry-na-razvitie-psihicheskikh-protsessov
1	Элементарные знания о ЗОЖ.	1	
8.	Дорога к доброму здоровью. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Три характера», «Передай улыбку».	1	https://infourok.ru/korrekcionnye-igry-dlya-nachalnyh-klassov-4614429.html
3	Спортивные подвижные игры	8	
9	Подвижные игры на координацию движений «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», 5+5».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
10	Подвижные игры на координацию движений «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Ловушка».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
11	Подвижные игры на координацию движений «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «5+5», «Ловушка».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
12	Бег на лыжах на 1 км (норм ГТО). Подвижные игры и упражнения со скакалками.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
13	Бег на лыжах на 1 км (норм ГТО). Подвижные игры и упражнения со скакалками.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
14	Бег на лыжах на 1 км (норм ГТО). Подвижные игры и упражнения с мячами. «Мяч на полу», «Оживи мяч».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
15	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Мяч на полу», «Оживи мяч».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
16	Подвижные игры и упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
1	Элементарные знания о ЗОЖ.	1	
17	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм ГТО). Беседа «Учимся не болеть» Динамическая прогулка «Сказки зимнего двора»	1	https://infourok.ru/korrekcionnye-igry-dlya-nachalnyh-klassov-4614429.html
4	Спортивные подвижные игры	2	
18	Спортивные соревнования «Эстафета на санках».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
19.	Спортивно-театрализованный праздник под открытым небом «Зимняя фантазия»	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
1	Элементарные знания о ЗОЖ.	1	
20.	«Красивая осанка-это здорово!» - беседа, упражнения с гимнастическими палками.	1	https://infourok.ru/korrekcionnye-igry-dlya-nachalnyh-klassov-4614429.html

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) (норм ГТО)		
4	Спортивные подвижные игры	7	
21.	Спортивные соревнования «Весёлые старты» со всеми видами спортивных снарядов.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
22	Игры с элементами волейбола. «Мяч над сеткой», «Обстрел», «Пасовка».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
23	Игры с элементами волейбола. «Мяч над сеткой», «Обстрел», «Пасовка».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
24	Игры с элементами баскетбола. «Ловим мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
25	Игры с элементами баскетбола. «Ловим мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
26	Игры с элементами футбола. «Укрощение мяча», «Обводка», «Сбить предмет», «Мяч из круга».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
27	Бег на 30 м (норм ГТО). Игры с элементами футбола. «Укрощение мяча», «Обводка».	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html
5.	Народные игры	5	
28	Челночный бег 3х10 м (норм. ГТО). Русские народные игры «У медведя во бору», «Горелки», «Кандалы».	1	https://grktmn.ru/files/PedMast_St_SandovaSH_06_2022.pdf
29	Смешанное передвижение (норм ГТО). Русские народные игры «Филин и пташка», «Кот и мышь».	1	https://grktmn.ru/files/PedMast_St_SandovaSH_06_2022.pdf
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норм ГТО). Русские народные игры «Горелки», «Зевака».	1	https://grktmn.ru/files/PedMast_St_SandovaSH_06_2022.pdf
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норм ГТО). Русские народные игры «У медведя во бору», «Горелки», «Кот и мышь».	1	https://grktmn.ru/files/PedMast_St_SandovaSH_06_2022.pdf
32	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм ГТО). Русские народные игры «У медведя во бору», «Филин и пташка».	1	https://grktmn.ru/files/PedMast_St_SandovaSH_06_2022.pdf
4	Спортивные подвижные игры	1	
33	Итоговое занятие «Где прячется здоровье?» - игровая программа.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html

Планируемые результаты.

Личностные УУД

Обучающиеся научатся:

- воспринимать историко - географический образ России (территория, границы, географические особенности, многонациональность, основные исторические события; государственная символика, праздники, права и обязанности гражданина.
- проявлять уважение к семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.
- проявлять положительную мотивацию и познавательный интерес к учению, активность при изучении нового материала.
- анализировать свои переживания и поступки. Ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.
- выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.
- проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.
- сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем.

Получат возможность научиться:

- описывать краткую историю Олимпийских игр
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, поддерживаемые в России;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- устанавливать связь между развитием физических качеств.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
- составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
- осознавать способы и приемы действий при решении учебных задач.
- осуществлять само- и взаимопроверку работ.
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- осуществлять выбор под определенную задачу литературы, инструментов, приборов,
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

Получат возможность научиться:

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов, изучаемых в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа;

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.) Использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот. Самостоятельно использовать модели при решении учебных задач.
- предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.
- анализировать, сравнивать, группировать, устанавливать причинно-следственные связи (на доступном уровне).

- выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

Получат возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ***характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.***

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.
- критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
- участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель.
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе.

Получат возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнёров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Получат возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выявлять связь физической культуры с трудом

- давать нормативы ГТО.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

<https://ya.ru/video/preview/4990358683460795662>

<https://dzen.ru/video/watch/60d7d1acded82235f8d3ca6b?f=d2d>

https://dzen.ru/search?query=техника%20безопасности%20на%20уроке%20физры%20в%201-4%20классе&sid=131923968113846120&type_filter=short%2Cvideo

Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса

Технические средства.

1. Компьютер, мультимедийный проектор
2. Лазерные диски или флэш -накопители,
3. Оборудование для показа видеоматериалов,
4. Видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках).

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Кегли







Обруч пластиковый детский

Флажки: разметочные

Стенка гимнастическая.

Полоса препятствий.

I. Ступень ГТО
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 	Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.